

Im 4/4-Takt durch den Parcours

Verein Karate Dojo Mushin: Neues Training setzt auf Musik – Familie-Osthushenrich-Stiftung spendet 3500 Euro

Von Kendra Taktak
(Text und Fotos)

Halle (WB). Kinder und Jugendliche an den Sport und besonders an den Kampfsport heranführen, das ist ein erklärtes Ziel des Haller Vereins Karate Dojo Mushin. In diesem Bestreben hat der Verein jetzt Unterstützung erhalten: Die Familie-Osthushenrich-Stiftung aus Gütersloh spendete 3500 Euro für einen Satz besonderer Trainingsgeräte.

»Sound-Karate« ist der Name dieser neuen Trainings-Disziplin, die ursprünglich von Professor Pierluigi Aschieri in Italien erfunden wurde und nun auch in Halle Einzug hält. Dabei absolvieren die Sportler einen speziell auf ihr Trainingsziel abgestimmten Parcours zum Takt von aktueller Pop-Musik, denn die bereitet Spaß und motiviert.

»Deshalb ist »Sound-Karate« besonders für die Nachwuchs-Förderung interessant«, sagt Detlef Hans Serowy, Gründer und Vorsitzender des Vereins, der selbst Träger des 5. Dans in Karate sowie des 1. Dans in Jiu Jitsu ist und die A-Trainer-Lizenz des Olympischen Sportbundes inne hat. Er beobachtet seit Jahren, dass Kinder und Jugendliche, die mit Karate beginnen, körperlich immer weniger weit entwickelt sind. »Bevor diese richtig einsteigen können, müssen sie mit Ausdauer- und Koordinations-training eine Basis für alles weitere legen.« In diesem Zusam-



Um diese Stangen wird nicht Slalom gelaufen: Die blauen Kugeln sind Ziel für Hand-Attacken, die roten werden mit Tritten anvisiert – beim »Sound-Karate« im Rhythmus zur Musik. Nils Wienke (18 Jahre) und seine Vereinskameraden (hinten von links) Trainer Tobias Dickenhorst

menhang soll künftig »Sound-Karate« zum Einsatz kommen.

Möglich macht dies die Spende der Familie-Osthushenrich-Stiftung. 3500 Euro stellte sie für die Nachwuchsförderung mit »Sound-Karate« bereit – unter der Bedin-

gung, dass der Verein sich ebenfalls beteiligt. »Der Eigenanteil soll fühlbar sein, aber auch leistbar«, sagt Dr. Burghard Lehmann, der Geschäftsführer der Stiftung. Erfahrungsgemäß hielten Projekte dann am längsten nach. Mindestens 2000, vielleicht gar 2500 Euro wird der Verein für »Sound-Karate« bereitstellen.

»Das hängt davon ab, wie lange wir das Projekt fortführen; zunächst haben wir für ein Jahr kalkuliert«, erklärt Detlef Hans Serowy. Denn neben den Trainingsgeräten sind auch die Schulung zweier Trainer und die Kosten für die Übungsstunden in dem Gesamtpreis enthalten, der sich auf 6500 Euro beläuft.

Weitere 1000 Euro steuerte der Landessportbund im Rahmen seines Förderprogramms »1000 mal 1000« hinzu. Auch wenn zunächst nur die ersten zwölf Monate finan-

(21), Tizian Langorsch (13), Dennis Griwatz (17), Jacqueline Schweichert (14) und Merlin Wehmeier (18) führen die Übungen vor. Die Ringe auf dem Boden trainieren Seitwärtsschritte und die Auge-Fuß-Koordination, die Hürden dienen dem Sprung- und Ducktraining.

ziert seien, so wolle man nach Ablauf des ersten Jahres »Sound-Karate« so intensiv wie möglich fortführen.

Eine Investition, die sich sicherlich auszahlen wird. Denn das Parcours-Training zur Musik ist nicht nur für Anfänger geeignet, sondern lässt sich von der Schwierigkeit und Komplexität der Übungen und der von der Musik vorgegebenen Geschwindigkeit stufenlos steigern – »bis in den Leistungssport-Bereich«, sagt Tobias Dickenhorst. Der 21-Jährige trägt den 1. Dan, ist Inhaber der C-Trainer-Lizenz und einer der beiden Vereinsmitglieder, die für die neue Disziplin geschult wurden. Neben ihm wird auch die stellvertretende Vorsitzende Gabriele Wehmeier, Trägerin des 1. Dans und B-Trainerin mit der Zusatzqualifikation Gesundheitsprävention, das »Sound-Karate«-Training leiten.

Der Verein mit 140 Mitgliedern setzt einen Schwerpunkt bei der Kinder- und Jugendarbeit. Er engagiert sich bei drei Haller Grundschulen im Offenen Ganztags und bietet dort sowie an weiteren Schulen, der Volkshochschule Ravensberg und im Familienzentrum Halle Karate-Kurse mit verschiedener Ausrichtung an.

Trainingszeiten

Kinder und Jugendliche, die Lust haben, sich im Kampfsport zu versuchen und die neue Disziplin »Sound-Karate« auszuprobieren, können sich folgende Trainingszeiten vormerken: montags 17 bis 18 Uhr und mittwochs 18 bis 19.15 Uhr. Anmeldung und weitere Infos bei Detlef Hans Serowy, ☎ 0 52 01 / 66 51 19 und Gabriele Wehmeier, ☎ 0 52 01 / 8 18 93 34 sowie ☎ 01 63 / 7 36 86 64.



Dr. Burghard Lehmann, Geschäftsführer der Familie-Osthushenrich-Stiftung, präsentiert einen Ring. Reinhard Große-Wächter, Vorsitzender des Stadtverbandes sowie Tobias Dickenhorst und Detlef Hans Serowy vom Karate-Verein zeigen verschieden einsetzbare Pfosten.